

Gebratener Kabeljau

mit Zitronenthymian auf Linsensalat



30-40min



4 Personen

Auch wenn Zitronenthymian zwar fast wie normaler Thymian aussieht, hat er doch ein ganz eigenständiges, feine Aroma. Seine leicht fruchtige Zitronennote passt perfekt zu allen mediterranen Gerichten - und ganz besonders gut zu Fisch! Lerne diese tolle Thymianvarietät kennen mit unserem schnellen Kabeljau-Rezept. Zum zarten Fisch servierst du einen Linsensalat mit frischen Paradeisern, Jungzwiebl...

Was du von uns bekommst

- grüne Linsen
- Jungzwiebel
- Kabeljaufilet⁴
- Senf¹⁰
- Paradeiser
- frische Petersilie
- unbehandelte Zitrone
- Vogerlsalat
- Zitronenthymian

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Gemüsebrühwürfel
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl¹
- Zucker

Küchenutensilien

- Küchenreibe
- Messbecher
- Pfanne
- Kochtopf
- Sieb
- Wasserkocher
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Energie 596kcal, Fett 22.1g, Kohlenhydrate 47.4g, Eiweiß 46.1g



1. Linsen kochen

1L Wasser in einem Wasserkocher aufkochen und den Suppenwürfel im heißen Wasser auflösen. Die **Linsen** in einem Sieb abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Dann in einem mittleren Topf mit der Suppe einmal aufkochen und bei mittlerer Hitze abgedeckt in 25-30Min. bissfest kochen. Die **Linsen** in ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.



4. Salat vermengen

Die **Paradeiser** mit der **Jungzwiebel**, der **Petersilie** und dem **Dressing** unter die **abgekühlten Linsen** mischen und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.



2. Paradeiser schneiden

Inzwischen die **Paradeiser** in feine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen.



5. Fisch schneiden

Den **Kabeljau** in **4 Stücke** schneiden und jeweils von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. **Vorsicht**, der **Fisch** kann Gräten besitzen. Diese am besten vor dem Braten mit einer Pinzette oder einer Flachzange herausziehen. Ansonsten einfach beim Essen auf die Gräten achten.



3. Dressing anrühren

Die **Jungzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und auspressen. In einer Schüssel **2-3EL Zitronensaft** mit 3-4EL Olivenöl, **Senf**, 1/2-1TL Zucker und etwas **Zitronenabrieb** zu einem **Dressing** rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Fisch braten

Den **Fisch** in 3-4EL Mehl wenden und mit 1-2EL Olivenöl sowie dem **Zitronenthymian** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 2-3Min. anbraten. Den **Vogerlsalat** kurz vor dem Servieren unter den **Linsensalat** mischen und mit dem **Fisch** servieren.